

4<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

# « ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ »

---

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΤΟΥΚΟΓΕΩΡΓΟΥ - ΠΕ 78

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

ΚΕΛΛΗ ΜΑΝΙΤΣΑ - ΠΕ02, ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΠΕ11

ΚΟΝΤΟΣ – ΦΩΤΕΙΝΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΟΤΡΩΤΣΙΟΥ	ΜΑΡΙΑΝΝΑ
ΚΟΥΤΗΣ	ΘΩΜΑΣ
ΚΩΤΟΥΛΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΛΕΝΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΗΤΣΙΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΜΙΧΑΛΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΜΙΧΟΥ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΜΠΙΛΟ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΝΙΚΑ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΝΤΟΒΑΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΠΑΧΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΠΕΤΣΑ	ΜΑΡΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΠΟΝΕ	ΕΛΦΡΙΔΑ
ΣΙΟΥΛΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΤΖΙΑΜΑΛΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΤΣΙΟΒΟΛΟΥ	ΜΑΡΙΑΝΘΗ
ΤΣΙΟΓΚΑ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΧΙΟΥΣΑ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΧΛΩΡΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

**Α2 «Μαθαίνω και  
φροντίζω τον εαυτό  
μου»**

---



## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Παροχή οδηγιών και ανάπτυξης συμπεριφορών, ώστε να είμαστε υγιείς, ασφαλείς για την προάπτιση, τη βελτίωση και την προαγωγή της σωματικής μας και της ψυχικής μας υγείας.

---



# ΤΙ ΚΑΝΑΜΕ, ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ, ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ!!!!

---

- Αναφερθήκαμε στην ανάγκη να φροντίζουμε τον εαυτό μας αλλά και στην ιδιαίτερη κατάσταση που ζούμε όλοι και είπαμε τις απόψεις μας.
- Χωριστήκαμε σε ομάδες και κάθε ομάδα ανέλαβε συγκεκριμένη έρευνα και εργασία.
- Ζητήσαμε τη βοήθεια της ψυχολόγου του σχολείου μας και κάναμε διάφορες δράσεις.
- Πήραμε συμβουλές από εκπαιδευτικούς (οικιακής οικονομίας, φυσικής αγωγής) και συζητήσαμε σχετικά με τη διατροφή μας, τα ατυχήματα, την άθληση.
- Κάναμε διάφορες συνεδρίες με ειδικούς (ψυχολόγους, επικοινωνιολόγο, διατροφολόγο, δερματολόγο, οδοντίατρο) σε διάφορα θέματα στα πλαίσια του προγράμματος “The tipping point” .
- Πήραμε πολλές ιδέες από επιμορφώσεις και ημερίδες που υλοποιήθηκαν διαδικτυακά από το Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΔΕ Τρικάλων, το ΠΕΚΕΣ Θεσσαλίας, και από Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης από διάφορα μέρη της Ελλάδας.
- Ενθαρρυνθήκαμε και από τις οδηγίες του ΥΠΑΙΘ με θέμα «Ενισχύοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών κατά την επιστροφή στο σχολείο στην περίοδο της πανδημίας COVID-19”



# ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΚΑ

---

- Η ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης.
- Διαφορετικότητα. Πραγματοποιήθηκε εργαστήριο προβληματισμού και συζήτησης με τους μαθητές/ τις μαθήτριες του τμήματος.
- Έναρξη προγράμματος για την προαγωγή της της ψυχικής υγείας και της μάθησης
- Αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων για τους μαθητές / τις μαθήτριες (1η συνάντηση: Αισθανόμαστε καλύτερα. Σκοπός συνάντησης: Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι αρκετές φορές τα συναισθήματα που βιώνουμε μπορεί να είναι δυσάρεστα. Να ασκηθούν οι μαθητές στην επιλογή κατάλληλων τρόπων αντιμετώπισης των δυσάρεστων συναισθημάτων, ώστε να αισθανθούν καλύτερα.
- Βιωματικό εργαστήριο για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση κρίσεων πανικού.

# «ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ – ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΑΥΡΙΟ»

## ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΙΧΑΗΛ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

---

- Σκοπός της παρουσίασης ήταν να αντιληφθούν οι μαθητές κατά πόσο ενημερωμένοι είναι στις διατροφικές τους επιλογές καθώς και το πως αυτές ασκούν σημαντική επίδραση στην υγεία μας, στο πλανήτη και επηρεάζουν άμεσα το μέλλον μας....
- Επίσης ότι εκτός από την διατροφική αξία της τροφής, πρέπει να μας ενδιαφέρει και η οικολογική επιβάρυνση. Κι αυτό γιατί πολυάριθμες μελέτες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν πως η πρόσβαση σε ικανοποιητική τροφή θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για την ανθρωπότητα.
- Εφαρμόζοντας εναλλακτικούς τρόπους αξιοποίησης κάποιων «άχρηστων υλικών» από την παραγωγή τροφίμων δημιουργούνται προϊόντα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως οι καταναλωτές επιθυμούν, τηρώντας τις αρχές της κυκλικής οικονομίας και της αειφορίας (συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και συγκεκριμένα το τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας, υπό την καθοδήγηση του καθηγητή του τμήματος κ. Κουρέτα Δημήτριου).
- Επιπλέον οι μαθητές είχαν την ευκαιρία μέσα από το πρόγραμμα να συνειδητοποιήσουν πως η σύγχρονη τεχνολογία ανοίγει νέους επαγγελματικούς ορίζοντες και η πρωτογενής παραγωγή σε μια χώρα με κρίση μπορεί, αλλάζοντας προσανατολισμό, να συμβάλει στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας μέσα στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης.

# Στα πλαίσια του προγράμματος: “The tipping point” ασχοληθήκαμε με τα ακόλουθα θέματα:

---

- «Τεχνικές διαχείρισης κι αντιμετώπισης άγχους στην καθημερινότητά μας» Ξένια Γιαννάκη – ψυχολόγος.
- «Διατήρηση της ψυχικής υγείας και αντιμετώπιση κρίσεων» Ειρήνη Σταμπολάκη – ψυχολόγος.
- «Επικοινωνία: μια σημαντική δεξιότητα» Μαρία Στέλλα Ζεάκη – Σύμβουλος επικοινωνίας και μάρκετινγκ.
- «Υγιεινός τρόπος ζωής» Διατροφολόγος
- «Στοματική υγιεινή» Φιλάνθη Καλογεράκου - Οδοντίατρος
- «Υγιεινή του δέρματος» Μαριάννα Παπαδοπούλου – Αισθητικός
- «Η σημασία της άθλησης στη ζωή μας» Βασίλης Ιάσονας Σταυρόπουλος - Γυμναστής



# Ασχοληθήκαμε επίσης:

---

- με τα ατυχήματα, την κυκλοφοριακή αγωγή και τη χρήση ζώνης ασφαλείας
- με την ασφάλεια και υγεία στο χώρο του σχολείου
- με την προστασία από το σεισμό (μέτρα Πριν και μετά το σεισμό)
- με την προστασία από τον ήλιο
- με τις εξαρτήσεις και τον εθισμό (τσιγάρο, αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες, διαδίκτυο)
- με τη διαχείριση συγκρούσεων, ειρηνική επίλυση διαφορών
- με τη διαχείριση κρίσεων και την ψυχική ανθεκτικότητα
- με τον κορωνοϊό και τρόπους ώστε να είμαστε ασφαλείς
- με το να αντιληφθούμε ότι πάντα μπορούμε να φανούμε χρήσιμοι και στον συνάνθρωπό μας





# ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

---

Έχει μεγάλη σημασία να ξέρω να φροντίζω τον εαυτό μου και να το αγαπώ.

- Αναγνωρίζω τις ανάγκες μου, τις κατανοήσω και εργάζομαι για να τις ικανοποιήσω.
- Βάζω όρια στον εαυτό μου, επεξεργάζομαι τις αδυναμίες μου με αγάπη αλλά και σαφή όρια
- Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματα μου.
- Επιδιώκω και επικοινωνώ με βάση την αλήθεια.
- Φροντίζω την υγεία μου, «ακούω» την κόπωσή μου.
- Φροντίζω τη διατροφή μου, ασκούμαι, επιλέγω ανθρώπους που πραγματικά επιθυμώ.....

Πολλές φορές περιμένω κάποιον άλλο να με φροντίσει και αυτό είναι μεγάλο λάθος!!!!!!





Ευχαριστούμε θερμά τους μαθητές και τις μαθήτριες του Α2 που συμμετείχαν στην υλοποίηση του προγράμματος.

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

- Αναγνώστου Δημήτριος ΠΕ11
- Μανίτσα Κέλλη ΠΕ02
- Στουκογεώργου Αναστασία ΠΕ78

